

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 10:24:33
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	12

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
	Продвину-	1.Работа на	Знать:	Устный опрос,	Шкала оцени-

	тый	учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	-Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи -Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Оперирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.	реферат, практическое задание, презентация	вания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
--	-----	---	---	--	---

ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
ДПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	знает: - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; владеет: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации

	Продвину- тый	1. Работа на учебных за- нятиях 2. Самостоя- тельная работа.	Знать: - современные методики и техноло- гии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; - основные подходы к реализации учебных программ, в том числе си- стемно-деятельностный подход. Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образова- тельных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеть: - навыками разработки и осуществ- ления учебно-воспитательного про- цесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферат, практическое за- дание, презентация	Шкала оцени- вания устного опроса Шкала оцени- вания реферата Шкала оцени- вания практи- ческого зада- ния Шкала оценивания презентации
--	------------------	--	---	--	--

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество бал- лов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументи- ровано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаи- вать собственную точку зрения.	15-20 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широ- кой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изло- жение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, од- нако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	10-15 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной те- мы, – содержание работы не полностью соответствует поставлен- ным задачам, база источников является фрагментарной и не позволя- ет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверен- ное владение материалом, неумение отстаивать собственную пози- цию и отвечать на вопросы.	0-10 баллов

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
1	Раскрытие темы
1	Соответствие заданной структуре презентации
2	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
2	Подробное описание методики
2	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада

2	Предложен видеоматериал
---	-------------------------

Шкала оценивания практических заданий

Задание № 1 Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Баллы	Требования к критерию
7-10	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; 3. подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход; 4. ошибки единичны
4-6	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; выбранные упражнения типичны, включают упражнения примеры до 30 % ошибок
менее 4	1. упражнения не соответствуют классификационному признаку; 2. методические и терминологические ошибки ошибок более 30%

Задание № 2 Разработать конспект урока в специальной медицинской группе

баллы	критерий
4	Логическое построение материала
2	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Грамотно подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Задание № 3 Составление конспекта занятия для лиц пожилого возраста

баллы	критерий
4	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Обоснование выбранного вида деятельности
2	Подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
7	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои сужде-

	ния и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Раскройте суть компенсаторных задач адаптивной физической культуры.
2. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
3. Раскройте суть развивающих задач адаптивной физической культуры.
4. Раскройте суть образовательных задач адаптивной физической культуры.
5. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.
6. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
7. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
8. Отличительные черты адаптивного спорта
9. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
10. Методы обучения двигательным действиям в АФК
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов
12. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов разных групп
13. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
14. Перечислите основные методические особенности проведения занятий для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.
15. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
16. Какие проблемы испытывают люди с нарушениями зрения
17. Чем обычно сопровождается потеря слуха
18. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
19. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП
20. Назовите типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов различных нозологических групп.
21. История возникновения и развития адаптивного спорта
22. Классификация физических упражнений
23. Понятие и классификация Адаптивного спорта
24. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки
25. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте
26. Виды подготовки в адаптивном спорте

27. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников
28. Особенности технической подготовки
29. Особенности психологической подготовки
30. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.
31. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
32. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
33. Факторы утомления и состояния функций организма.
34. Особенности утомления при различных видах физической деятельности.
35. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
36. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
37. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте
38. Эффекты гипоксической тренировки.
39. Методы гипоксической тренировки.
40. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорт
41. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
42. Биологически активные добавки.
43. Миостимуляция в спорте.
44. Роботизированная механотерапия
45. Аппаратный массаж
46. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности
47. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
48. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА
49. физиотерапевтические методы восстановления после травм ОДА
50. Сроки двигательной реабилитации при типичных травмах
51. стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта

Примерная тематика рефератов

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
1. Организация адаптивной физической культуры (в России и зарубежом).
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре
3. Материально-техническое обеспечение в адаптивной физической культуре.
4. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
5. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
6. Организация и управление адаптивным спортом
7. Применение нестандартного оборудования в АФК
8. Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте.
9. Аппаратные методики восстановления работоспособности спортсменов.
10. Понятие утомления, виды утомления, физиологические сдвиги в организме.
11. Работоспособность и причины ее снижения..

12. Принципы сочетания различных средств восстановления в микро, мезо и макро циклах.
13. Биологически активные пищевые добавки.
14. Естественная и искусственная эргогеническая среда.
15. Методы воздействия на дыхательную функцию.
16. Методика вибротренировки с целью повышения гибкости, выносливости, силы, с целью восстановления работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам
17. Особенности построения программ реабилитации и тренировок при различных травмах, возникающих в процессе спортивной деятельности.
18. Методы профилактики типичных травм и заболеваний в избранном виде спорта
19. Классификация спортсменов в адаптивном спорте
20. Программы специальной олимпиады

Примерный перечень вопросов на экзамен

1. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.
2. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
3. Понятие адаптивного спорта, его отличительные черты и классификация
4. Дыхательные упражнения и их значение в адаптивной физической культуре
5. Решение компенсаторных задач в адаптивной физической культуре.
6. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
7. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
8. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
9. Функции адаптивного спорта
10. Особенности обучения двигательным действиям лиц различной нозологии.
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов.
12. Аэробные упражнения для развития общей выносливости. Их характеристика, дозировка нагрузки, методика выполнения.
13. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями зрения
14. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями функции опоры.
15. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями интеллектуальной сферы.
16. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями слуха.
17. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП. История возникновения и развития адаптивного спорта.
18. Классификация физических упражнений.
19. Понятие и классификация Адаптивного спорта.

20. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки.
21. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте.
22. Виды подготовки в адаптивном спорте.
23. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников.
24. Особенности технической подготовки.
25. Особенности психологической подготовки.
26. Утомление и переутомление. Особенности развития этих процессов в адаптивном спорте.
27. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте.
28. Эффекты гипоксической тренировки.
29. Методы гипоксической тренировки.
30. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорте.
31. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
32. Биологически активные добавки.
33. Миостимуляция в спорте.
34. Роботизированная механотерапия.
35. Аппаратный массаж.
36. Применение методов массажа для повышения и восстановления работоспособности.
37. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности.
38. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
39. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА.
40. Стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта
41. Программы специальной олимпиады.
42. Принципы развития физических способностей.
43. Виды и содержание медико-педагогического контроля в АФК
44. Координационные способности в АФК, их классификация и значение.
45. Правила сочетания дыхания с движением.
46. Методы релаксации их место в тренировочном процессе инвалидов.
47. Средства спортивной тренировки.
48. Причины травматизма в спорте методического характера
49. Причинные факторы возникновения травм ода у спортсменов
50. Применение массажа в тренировочном процессе лиц с ДЦП.

Примерные темы для подготовки презентаций

1. Оздоровительная система Поля Брега,
2. Оздоровительная система Николая Амосова,
3. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
4. Зрительная гимнастика с Офтальмотренажерами
5. Прана –Йога

6. Йога кидс
7. Джуккари
8. Гимнастика в гамаках
9. Батутная гимнастика
10. Джампинг

Примерные практические задания

Задание 1. Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Задание 2. Составление конспекта занятия для специальной медицинской группы

Задание 3. Составление конспекта занятия для лиц пожилого возраста.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля устный опрос, реферат, практическое задание, презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формами промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно